

6月5日（水）思春期健康教室を開催しました！

那須赤十字病院の原田留美先生、東京医療保健大学立川看護学部の及川裕子先生をお招きし、性に関する指導を実施しました。

今回の教えていただいた授業内容、生徒の感想をお伝えします。

1年生

テーマ 「思春期の心身の変化」

1年生は、男女分かれて授業を受けました。それぞれ第二性徴や男女の体の違いを学び、性ホルモンが分泌されることによって起こる生殖器の変化、第二性徴に伴う心の変化をわかりやすく説明してくださいました。またプライベートゾーンの清潔の保ち方など、改めて学ぶ機会となりました。



生徒の感想（抜粋）

- ・生理のこと、出産のことなどよくわかり、自分の身体を守り大切にすることを知りました。
- ・これからも自分の心と体と、他人を大切にしたいと思いました。



2年生

テーマ 「男女交際・多様な性のあり方」



2年生は、男女の性的な欲求の違い、男女交際、そしてLGBTについて学びました。男女交際では、実際の場面を想定し、互いの気持ちを考え、男女のこころの違いを知ることができました。またLGBTについて、人権を尊重し認め合うことが大切であることを学びました。

生徒の感想（抜粋）

- ・成長の仕方には個人差があって、自分のことも相手のことも大切にしていけることが大切だということを学ぶことができた。
- ・女子と男子では、感じ方の違いによってズレがあるということがわかりました。いろんなことを学べてよかったです。

3年生

テーマ 「男女交際・性感染症」

性行為に関する正しい知識（望まない妊娠・避妊・性感染症）を学びました。男女の付き合い方、SNSでのトラブルなど実例を元にお話をしてくださいました。望まない妊娠の問題も取り上げ、少し重いテーマでしたが、どの生徒も真剣に先生の話に耳を傾けていました。自分の人生、将来について考える時間となりました。



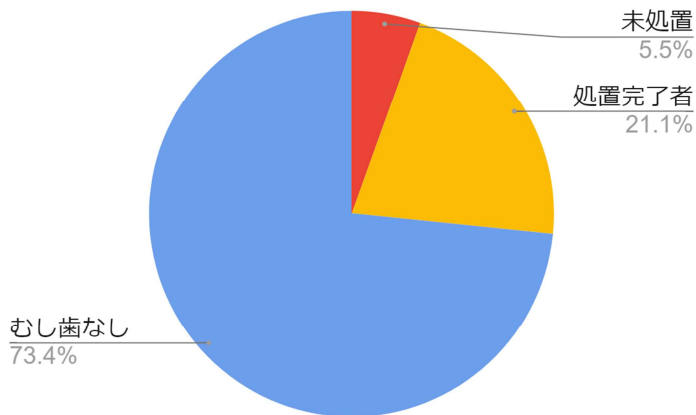
生徒の感想（抜粋）

- ・自分に関係ないことではなく、将来的にはみんな関係のあることだから、しっかり聞いて良かったと思いました。自分のためにも相手のためにも、ひとりひとりの性を大切にしたいです。
- ・命を授かることの大切さや、授かったことで自分に生じる責任などを学べた。これから高校生、社会人となるにつれて、性と向き合う回数も増えてくると思うから、そのたびに今回学んだことを思い出して向き合っていきたい。

6月10日（月）むし歯予防講話を開催しました！

1年生を対象に、歯科衛生士の品田ゆかり先生、和田のり子先生をお招きし、むし歯予防講話を開催しました。保健委員会から1年生の歯科検診結果を発表し、講師の先生には歯肉炎やむし歯を防ぐために、効果的な磨き方やフロスを使った磨き方などを教えていただきました。授業の様子をお伝えします。

1年生の歯科検診の結果



1年生の73.4%はむし歯がなく、26.5%はむし歯があるという結果になりました。

むし歯ありの中でも、治療済みのむし歯を持つ生徒は21.1%、未処置のむし歯を持つ生徒は5.5%でした。また、むし歯のない生徒でも、むし歯予備軍の歯を持つ生徒は5%いました。

未処置のむし歯は右側の奥歯に多いことも今回の検診で分かりました。

歯の健康を保つための4つのポイント

定期検診

フッ化物

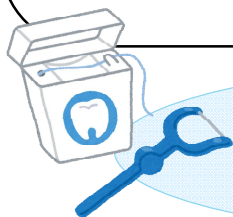
ブラッシング

正しい生活習慣

<歯みがきのポイント>

- 姿勢 歯と床が平行になるように、正面を向く。
- 持ち方 えんぴつ持ち。歯の裏はかかと磨きで。
- あて方 唇を下げ歯が見えるようにし、歯1本の半分くらいで細かくブラッシング。
- 動かし方 ほうきではくように、力はいれません。
- 順番 利き腕側は磨きづらく、むし歯になりやすいところ。利き腕の上の歯の内側から磨き始め、順番を決めて磨くことで磨き残しが減る。

- 汚す回数を減らす
(おやつに注意)
- よくかんで食べる
(1口30回が基本)
- 甘いものを減らす
- バランスのとれた食事



1年生にフロスを1本プレゼントしました！ぜひ使ってみてください！



<フロスって知ってる？>

歯と歯の間（歯間部）は歯ブラシの毛先が届きにくいいためプラークが残りやすく、むし歯や歯周病が発生しやすい場所です。デンタルフロスを歯間部の清掃に使用するとその部分のプラーク（歯垢）を効率よく取り除くことができます。